GARMIN

Benutzerhandbuch

FORERUNNER® 405

GPS-FÄHIGE SPORTUHR MIT KABELLOSER SYNCHRONISATION

© 2009 Garmin Ltd. oder Tochterunternehmen

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
USA
Tel.: +1-913-397-8200 oder
+1-800-800-1020
Fax: +1-913-397-8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, UK
Tel.: +44 (0) 870-850-1241 (von außerhalb Großbritanniens), 0808-238-0000 (nur innerhalb Großbritanniens)
Fax: +44 (0) 870-850-1251

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road,
Sijhih, Taipei County,
Taiwan
Tel.: 886-226-42-9199
Fax: +886-226-42-9099

Alle Rechte vorbehalten. Sofern in dieser Vereinbarung nicht anders bestimmtist, darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung durch Garmin kein Teil dieses Handbuchs zu irgendeinem Zweck reproduziert, kopiert, übertragen, weitergegeben, heruntergeladen oder auf Speichermedien jeglicher Art gespeichert werden. Garmin genehmigt hiermit, dass eine einzige Kopie dieses Handbuchs auf eine Festplatte oder ein anderes elektronisches Speichermedium zur Ansicht heruntergeladen und eine Kopie des Handbuchs oder der Überarbeitungen des Handbuchs ausgedruckt werden kann, vorausgesetzt, diese elektronische Kopie oder Druckversion enthält den vollständigen Text des vorliegenden Copyright-Hinweises; darüber hinaus ist jeglicher unbefugter kommerzieller Vertrieb dieses Handbuchs oder einer Überarbeitung des Handbuchs strengstens verboten.

Die Informationen im vorliegenden Dokument können ohne Ankündigung geändert werden. Garmin behält sich das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen an seinen Produkten vorzunehmen und den Inhalt zu ändern, ohne Personen oder Organisationen über solche Änderungen oder Verbesserungen informieren zu müssen. Auf der Garmin-Website (www.garmin.com) finden Sie aktuelle Updates sowie zusätzliche Informationen zu Verwendung und Betrieb dieses und anderer Garmin-Produkte.

Garmin®, das Garmin-Logo, Forerunner®, Dynastream®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap®, Virtual Partner® sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochtergesellschaften und in den USA und anderen Ländern eingetragen. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™, GSC™ 10 und USB ANT Stick™ sind Marken von Garmin Ltd. oder deren Tochterunternehmen. Diese Marken dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Garmin verwendet werden.

Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

November 2009 Teilenummer 190-00700-32, überarb. C Gedruckt in Taiwan

Einführung

Vielen Dank, dass Sie sich für die Garmin® Forerunner® 405 GPS-Sportuhr entschieden haben.

WARNUNG: Lassen Sie sich vor Beginn eines Trainingsprogramms oder vor einer Änderung in einem Trainingsprogramm von Ihrem Arzt beraten. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

Kontaktaufnahme mit Garmin

Setzen Sie sich mit dem Produktsupport von Garmin in Verbindung, falls beim Umgang mit dem Forerunner Fragen auftreten. Besuchen Sie in den USA die Internetseite www.garmin.com/support, oder wenden Sie sich telefonisch unter +1-913-397-8200 bzw. +1-800-800-1020 an Garmin USA.

Als Kunde im übrigen Europa besuchen Sie www.garmin.com/support und klicken auf **Contact Support** (Kontaktaufnahme mit Support). Dort erhalten Sie Informationen zum Support in den einzelnen Ländern. Sie können Garmin (Europe) Ltd. auch telefonisch unter +44 (0) 870-850-1241 erreichen.

Produktregistrierung

Helfen Sie uns, unseren Service weiter zu verbessern, und füllen Sie die Online-Registrierung noch heute aus. Rufen Sie die Website http://my.garmin.com auf. Bewahren Sie die Originalquittung oder eine Kopie an einem sicheren Ort auf.

Kostenlose Garmin-Software

Rufen Sie im Internet die Website www.garmin.com/forerunner405 auf, um die Web-basierte Software Garmin Connect™ oder die Computersoftware Garmin Training Center® herunterzuladen. Benutzen Sie diese Software zum Speichern und Analysieren Ihrer Trainingsdaten.

Inhaltsverzeichnis

Einführung i
Produktregistrierung i
Kontaktaufnahme mit Garmin i
Kostenlose Garmin-Software i
Pflege des Forerunner iv

Erste Schritte 1
Schritt 1: Verwenden des Touch-Rings 1
Berührungsempfindliche Bereiche und Tastflächen des Uhrenrings 2
Tipps zum Bedienen 3
Die Bediensperre 3
Energiesparfunktion 3
Schritt 2: Aufladen des Akkus 4
Schritt 3: Konfigurieren des Forerunner 5
Schritt 4: Erfassen von Satellitensignalen 5
Schritt 5: Verbindung zum Herzfrequenzmessgerät (optional) herstellen 6
Schritt 6: Ein Training aufzeichnen 8
Schritt 7: Kostenlose Software herunterladen 8
Schritt 8: Geräteverbindung zwischen Computer und Forerunner herstellen 8
Schritt 9: Daten an den Computer übertragen 9

Uhrzeit/Datum-Modus 10

Trainingsmodus 11
Die Trainingsseite 11
Auto Pause® 11
Auto Lap® 12
Automatisches Blättern 12
Sport-Modus 13
Einheit für die Geschwindigkeit 13
Virtual Partner® 13
Trainings 14
Strecken 18

GPS-Modus 20
Informationen zu GPS 21

Protokoll 22
Löschen des Protokolls 22
Aktivitäten anzeigen 23
Gesamtprotokoll anzeigen 23
Zielvorgaben anzeigen 23

Einstellungen 24
Datenfelder 24
ANWENDER-PROFIL 27
Alarme 27
Zeit 27
System 28
ANT+Sport 29

Verwenden von Zubehör 31
Koppeln von Zubehör 31
Herzfrequenzmessgerät 32
Laufsensor 35
GSC 10 36

Anhang 37
Zurücksetzen des Forerunner 37
Löschen von Benutzerdaten 37
Aktualisieren der Forerunner Software 37
Informationen zum Akku 38
Technische Daten 38
Software-Lizenzvereinbarung 40
Konformitätserklärung 41
Fehlerbehebung 42
Tabelle für den Herzfrequenzbereich 43

Index 44

Pflege des Forerunner

Reinigen Sie den Forerunner und das Herzfrequenzmessgerät mit einem Tuch, das mit einer milden Reinigungslösung leicht befeuchtet ist. Wischen Sie ihn anschließend trocken. Verwenden Sie keine scharfen chemischen Reinigungs- und Lösungsmittel, welche die Kunststoffteile beschädigen könnten.

Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen es über längere Zeit sehr hohen oder sehr niedrigen Temperaturen ausgesetzt sein könnte (z. B. in einem Kofferraum), da dies zu Schäden am Gerät führen kann.

Benutzerinformationen wie Protokoll, Standorte und Tracks werden auf unbestimmte Zeit im Gerät gespeichert, ohne dass eine externe Stromversorgung erforderlich ist. Sichern Sie wichtige Benutzerdaten, indem Sie diese an Garmin Connect oder an das Garmin Training Center übertragen. Siehe Seite 9.

Eindringen von Wasser

Das Gerät ist gemäß IEC-Norm 60529 IPX7 wasserdicht. In einer Tiefe von einem Meter widersteht das Gerät 30 Minuten lang dem Eindringen von Wasser. Eine längere Eintauchzeit kann zu Schäden am Gerät führen. Reiben Sie das Gerät nach Kontakt mit Wasser trocken und lassen Sie es an der Luft trocknen, bevor Sie es verwenden oder aufladen.

ACHTUNG: Der Forerunner darf nicht beim Schwimmen getragen werden. Wenn der Forerunner längere Zeit unter Wasser gehalten wird, kann dies im Gerät einen Kurzschluss verursachen, der in seltenen Fällen zu geringfügiger Hautreizung oder -verbrennung an der betroffenen Stelle führen kann.

Erste Schritte

WARNUNG: Dieses Produkt ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet, der nicht ausgetauscht werden kann. Angaben zu wichtigen Sicherheitswarnungen zum Akku finden Sie in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*.

WARNUNG: Lassen Sie sich vor Beginn eines Trainings oder vor einer Änderung in einem Trainingsprogramm von Ihrem Arzt beraten. Lesen Sie alle Produktwarnungen und sonstigen wichtigen Informationen in der Anleitung *Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen*, die dem Produkt beiliegt.

Schritt 1: Verwenden des Touch-Rings

Der silberne Ring an der Uhr funktioniert wie eine Taste mit mehreren Funktionen.

Tippen: Durch rasches Drücken des Rings können Sie eine Auswahl vornehmen, eine Menüoption ändern oder die Seiten wechseln.

Gedrückt halten: Wenn Sie mit dem Finger einen der vier beschrifteten Bereiche auf dem Ring länger gedrückt halten, können Sie zwischen den Betriebsarten der Uhr umschalten.

Zweimal drücken: Wenn Sie mit zwei Fingern auf zwei Bereiche des Rings drücken, können Sie die Hintergrundbeleuchtung einschalten.

Finger bewegen (zum Blättern): Wenn Sie einen Finger auf den Ring der Uhr legen und mit ihm darüber fahren, können Sie die einzelnen Menüoptionen durchblättern oder Werte vergrößern bzw. verkleinern.

Berührungsempfindliche Bereiche und Tastflächen des Uhrenrings

1 time/date: Zum Aufrufen der Uhrzeit-/Datumsfunktion berühren und gedrückt halten.

2 GPS: Zum Aufrufen der GPS-Funktionen berühren und gedrückt halten.

3 menu: Zum Öffnen der Menüseite berühren und gedrückt halten.

4 training: Zum Aufrufen des Trainingsmodus berühren und gedrückt halten.

5 start/stop/enter:

- Zum Starten/Anhalten der Stoppuhr im Trainingsmodus drücken.
- Zum Treffen einer Auswahl hier drücken.
- Zum Beenden des Stromsparbetriebs hier drücken.

6 lap/reset/quit:

- Für eine neue Runde im Trainingsmodus drücken.
- Zum Zurückstellen der Stoppuhr im Trainingsmodus hier drücken.
- Zum Verlassen eines Menüs oder einer Seite drücken.
- Zum Beenden des Stromsparbetriebs hier drücken.

Tipps zum Bedienen

- Berühren Sie den Uhrenring fest.
- Berühren Sie den Ring dort, wo die Wörter stehen, d. h. weiter außen, aber nicht am Innenring direkt um das Uhrenblatt herum.
- Führen Sie jeden Bedienschritt als separate Berührung des Rings aus.
- Lassen Sie den Finger beim Bedienen nicht auf dem Uhrenring ruhen.
- Tragen Sie keine dicken Handschuhe bei der Bedienung des Uhrenrings.
- Wischen Sie Uhrenring vor der Bedienung zuerst trocken, falls er nass geworden ist.

Die Bediensperre

Damit der Ring nicht versehentlich betätigt wird (z. B. aufgrund von Feuchtigkeit oder unbeabsichtigten Stößen), drücken Sie gleichzeitig die Tasten **Eingabe** und **Beenden**. Heben Sie die Bediensperre wieder auf, indem Sie die Tasten **Eingabe** und **Beenden** erneut gleichzeitig drücken.

Energiesparfunktion

Wird der Uhrenring eine gewisse Zeit nicht benutzt, schaltet sich die Energiesparfunktion ein. Die Forerunner-Uhr ist inaktiv, wenn die Stoppuhr nicht läuft, wenn Sie über die Navigationsfunktion kein Ziel ansteuern und auch nicht die Navigationsseite anzeigen, und wenn Sie keinerlei Tasten gedrückt bzw. Tastflächen am Uhrenring betätigt haben.

Im Energiesparmodus wird die Uhrzeit angezeigt, Sie können die Hintergrundbeleuchtung einschalten und die ANT+™-Computerverbindung nutzen. Drücken Sie zum Beenden des Energiesparmodus die Taste **Eingabe** oder **Beenden**. Informationen zu benutzerdefinierten Optionen finden Sie auf Seite 13.

Schritt 2: Aufladen des Akkus

Der Forerunner wird im ausgeschalteten Zustand geliefert, um den Akku zu schonen. Laden Sie den Forerunner vor der ersten Verwendung mindestens 3 Stunden lang auf. Die Laufzeit eines voll aufgeladenen Akkus hängt von der jeweiligen Nutzung der Uhr ab. Weitere Informationen zum Akku finden Sie auf Seite 38.

HINWEIS: Zum Schutz vor Korrosion sollten Sie die Ladekontakte und den umliegenden Bereich vor dem Laden gründlich abreiben.

TIPP: Der Forerunner lässt sich bei Temperaturen außerhalb des Bereichs zwischen 0°C–50°C (32°F–122°F) nicht aufladen.

1. Verbinden Sie den USB-Stecker am Ladekabel mit dem Netzteil.
2. Schließen Sie das Netzteil an eine herkömmliche Netzsteckdose an.
3. Setzen Sie die Elektroden des Ladegeräts in die Kontakte auf der Rückseite des Forerunner ein.

4. Bringen Sie das Ladegerät fest am Uhrenblatt des Forerunner an.

Schritt 3: Konfigurieren des Forerunner

Befolgen Sie die Bildschirmanweisungen beim ersten Gebrauch des Forerunner, um sich mit der Bedienung des Uhrenrings und mit dem Einstellen des Forerunner vertraut zu machen.

Wenn Sie ein ANT+Sport™ Herzfrequenzmessgerät benutzen, wählen Sie beim Einstellen **Ja**, um die Geräteverbindung zwischen dem Herzfrequenzmessgerät und dem Forerunner herzustellen. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter Schritt 3.

Schritt 4: Erfassen von Satellitensignalen

Um die richtige Uhrzeit einzustellen und den Forerunner in Betrieb zu nehmen, müssen Sie zuerst GPS-Satellitensignale erfassen. Es kann einige Minuten dauern, bis Satellitensignale empfangen werden.

HINWEIS: Zum Ausschalten des GPS-Empfängers und zum Verwenden des Forerunners in Innenräumen siehe Seite 20.

HINWEIS: Das Erfassen von Satellitensignalen im Energiesparmodus ist nicht möglich. Zum Beenden des Energiesparbetriebs drücken Sie die Taste **enter** oder **quit**.

1. Begeben Sie sich im Freien an eine für den Empfang geeignete Stelle. Vergewissern Sie sich, dass die Antenne des Forerunner nach oben gerichtet ist, um einen optimalen Empfang zu gewährleisten.

2. Zum Aufrufen des Trainingsmodus halten Sie den Tastbereich **training** gedrückt.
3. Bleiben Sie an einer Stelle stehen, und warten Sie, bis die Seite “Orte Satelliten” wieder ausgeblendet wird.

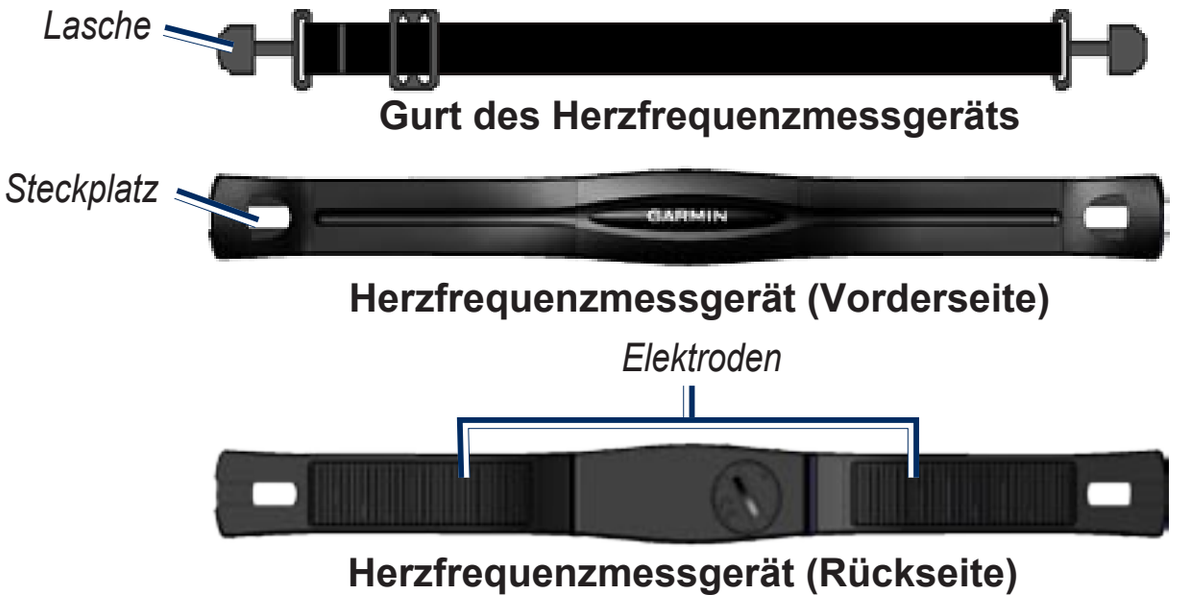
Beim Empfang von Satellitensignalen erscheint das GPS-Symbol auf den Seiten im Trainingsmodus.

Schritt 5: Verbindung zum Herzfrequenzmessgerät (optional) herstellen

Wenn Sie zum ersten Mal eine Geräteverbindung zwischen dem Herzfrequenzmessgerät und dem Forerunner herstellen, sollten Sie sich nicht in Reichweite (10 m) anderer Herzfrequenzmessgeräte befinden.

Das Herzfrequenzmessgerät befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit. Tragen Sie das Herzfrequenzmessgerät unter dem Brustbein direkt auf der Haut. Es muss so dicht anliegen, dass es beim Training nicht verrutscht.

1. Schieben Sie eine der Laschen auf dem Gurt durch den Schlitz im Herzfrequenzmessgerät. Drücken Sie die Lasche nach unten.
2. Befeuchten Sie beide Elektroden auf der Rückseite des Herzfrequenzsensors, um eine optimale Übertragung zwischen Brust und Sender zu ermöglichen.



3. Legen Sie sich den Gurt um die Brust, und befestigen Sie das zweite Ende auf der anderen Seite des Herzfrequenzmessgeräts.

HINWEIS: Das Garmin-Logo sollte mit der rechten Seite nach oben zeigen.

4. Drücken Sie **quit** oder **enter**, um den Energiesparmodus zu beenden.
5. Der Forerunner muss sich in Reichweite (3 m) des Herzfrequenzmessgeräts befinden. Auf den Seiten des Trainingsmodus erscheint nun das Herzfrequenzsymbol .
6. Wenn das Herzfrequenzsymbol nicht angezeigt wird oder fehlerhafte Herzfrequenzdaten vorliegen, folgen Sie den Tipps auf Seite 32. Besteht das Problem weiterhin, müssen Sie die Sensoren möglicherweise erneut koppeln. Siehe Seite 31.

TIPP: Richten Sie die Werte für maximale Herzfrequenz und Ruhepuls unter **Einstellungen** > **Benutzerprofil** ein. Passen Sie die Herzfrequenzbereiche mithilfe von Garmin Connect oder Garmin Training Center an Ihre Bedürfnisse an.

Anweisungen für den Gebrauch von Zubehörgeräten finden Sie auf den Seiten 31–36.

Schritt 6: Ein Training aufzeichnen

TIPP: Stellen Sie Ihr Profil richtig ein, damit die Kalorien vom Forerunner korrekt berechnet werden können. Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **Benutzerprofil**.

1. Halten Sie **training** gedrückt.
2. Drücken Sie die **start**, um die Stoppuhr zu starten.
3. Drücken Sie nach dem Lauf die Taste **stop**.
4. Halten Sie die **reset** gedrückt, um Ihre Laufdaten zu speichern und die Stoppuhr zurückzusetzen.

Schritt 7: Kostenlose Software herunterladen

Mit ANT Agent™ kann der Forerunner Garmin Connect, ein Web-basiertes Auswerte- und Trainingsprogramm, sowie Garmin Training Center, ein Auswerte- und Trainingsprogramm für Computer anwenden.

1. Rufen Sie dazu folgende Website auf: www.garmin.com/forerunner405.
2. Folgen Sie den Hinweisen auf dem Bildschirm, zum Herunterzuladen und Installieren von ANT Agent.

Schritt 8: Geräteverbindung zwischen Computer und Forerunner herstellen

HINWEIS: Vor dem Anschluss des USB ANT Stick™ an Ihrem Computer müssen Sie die Software, wie unter Schritt 7 beschrieben, zunächst herunterladen, damit die erforderlichen USB-Treiber installiert werden.

1. Schließen Sie den USB ANT Stick an einen freien USB-Anschluss des Computers an.

2. Der Forerunner muss sich in Reichweite (3 m) des Computers befinden.
3. Wenn ANT Agent den Forerunner erkannt hat, zeigt ANT Agent eine eindeutige ID-Nummer an, und Sie werden aufgefordert, die Kopplung zu bestätigen. Wählen Sie **Ja**.
4. Auf dem Forerunner sollte dieselbe Nummer zu sehen sein, die auch der ANT Agent angibt. Wenn dies zutrifft, wählen Sie am Forerunner **Ja**, um die Geräteverbindung herzustellen.

Schritt 9: Daten an den Computer übertragen

Der Forerunner muss sich in Reichweite (3 m) des Computers befinden. ANT Agent überträgt Daten automatisch zwischen dem Forerunner und Garmin Connect bzw. Garmin Training Center.

HINWEIS: Wenn der Umfang der Daten sehr groß ist, kann dies einige Minuten dauern. Die Funktionen des Forerunners sind während des Datentransfers nicht verfügbar.

Jetzt können Sie mit Garmin Connect oder Garmin Training Center Ihre Trainingsdaten darstellen und analysieren.

Uhrzeit/ Datum-Modus

Halten Sie **time/date** gedrückt, um den Uhrzeit/Datum-Modus zu öffnen.

Berühren Sie den Touch-Ring, um durch die verfügbaren Seiten zu blättern.

- Zeit
- Ladestandsanzeige
- Eingestellter Alarm (ggf.)
- Ziel/Fortschrittsanzeige (ggf.)
- Für heute geplante Trainings, die von Garmin Connect oder Garmin Training Center übertragen wurden (ggf.)

Trainingsmodus

Der Forerunner enthält mehrere Trainingsfunktionen und optionale Einstellungen.

Die Trainingsseite

Zum Aufrufen des Trainingsmodus halten Sie den Tastbereich **training** gedrückt. Tippen Sie auf den Uhrenring, um durch die angezeigten Seiten zu blättern.

Hinweise zum Anpassen der Datenfelder auf den Trainingsseiten finden Sie auf Seite 24.

Sport-Modus

Halten Sie die den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Training** > **Optionen** > **Sport-Modus**, um einen Sport-Modus auszuwählen.

Als Standardmodus ist **Running** (Laufen) eingestellt. Wählen Sie **Biking** (Radfahren), um die für den Radsport spezifischen Herzfrequenzwerte, Kalorienberechnungen und Geschwindigkeitsbereiche einzustellen. Beim Übertragen Ihres Protokolls an den Computer werden die erfassten Daten außerdem als Radfahraktivitäten gekennzeichnet.

Auto Pause®

1. Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Training** > **Optionen** > **Auto Pause**.
2. Wählen Sie eine der folgenden Optionen:
   - **Aus**
   - **B.-def. Geschw.**: Diese Funktion hält die Stoppuhr automatisch an, wenn Ihre Geschwindigkeit unter einen bestimmten Wert sinkt.
   - **Wenn angeh.**: Diese Funktion hält die Stoppuhr automatisch an, wenn Sie sich nicht mehr fortbewegen.
3. Drücken Sie zum Abschluss auf **quit**.

Die Funktion Auto Pause ist praktisch, wenn sich auf Ihrer Trainingsstrecke Ampeln oder andere Stellen befinden, an denen Sie langsamer werden oder anhalten müssen.

Auto Lap®

Mithilfe von Auto Lap können Sie an einer bestimmten Position oder nach zurücklegen einer bestimmten Strecke automatisch eine Runde markieren. Dank dieser Einstellung können Sie Ihre Leistung bei verschiedenen Streckenabschnitten vergleichen (z. B. alle 5 Kilometer oder schwierige Bergetappen).

So stellen Sie die Funktion Auto Lap ein:

1. Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Training** > **Optionen** > **Auto Lap**.
2. Wählen Sie **Nach Entf.** (streckenabhängig), um einen Wert festzulegen, oder **Nach Position** (positionsabhängig), um eine der folgenden Optionen festzulegen:
   - **Nur Lap-Taste**: Bei jedem Drücken von **lap** und jedes Mal, wenn Sie die entsprechenden Stellen erneut passieren, wird eine Runde registriert.

- **Start u. Runde**: An der GPS-Position, an der Sie **start** gedrückt haben, und an allen Positionen auf der Strecke, an denen Sie **lap** gedrückt haben, wird jeweils eine Runde registriert.
- **Speich. & Runde**: An der jeweiligen GPS-Position, die Sie bei Auswahl dieser Option markieren sowie an jeder Stelle, an der Sie unterwegs **lap** gedrückt haben, wird eine Runde registriert.

3. Drücken Sie zum Abschluss auf **quit**.

HINWEIS: Verwenden Sie bei einem Streckenlauf (Seite 18) die Option **Nach Position**, um an allen Stellen des Streckenverlaufs, die auf der Streckenführung markiert sind, jeweils eine Runde zu registrieren.

Automatisches Blättern

Mit der Funktion zum automatischen Weiterblättern werden Ihnen bei laufender Stoppuhr alle Seiten mit Trainingsdaten automatisch fortlaufend angezeigt.

So schalten Sie die automatisch Blätterfunktion ein:

1. Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Training** > **Optionen** > **Anzeigewechsel**.
2. Wählen Sie eine Anzeigegeschwindigkeit: **Langsam**, **Mittel** oder **Schnell**.
3. Drücken Sie zum Abschluss auf **quit**.

Beleuchtungsdauer

Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Training** > **Optionen** > **Beleuchtungsdauer**. Wählen Sie **Aus**, damit der Forerunner den Energiesparmodus im Trainingsmodus nicht aktiviert. Wählen Sie **Aktiviert**, um den automatischen Energiesparmodus in allen Modi zu verwenden.

HINWEIS: Der Forerunner aktiviert den Energiesparmodus erst, wenn über eine gewisse Zeit keine Aktionen ausgeführt wurden.

Einheit für die Geschwindigkeit

Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Training** > **Optionen** > **Geschw.-Einheiten**.

Tempo: Die Zeit, die zum Zurücklegen einer bestimmten Distanz erforderlich ist (Pace, z. B. Minuten pro Kilometer).

Geschwindigkeit: Die Distanz, die innerhalb einer Stunde zurückgelegt wird (z. B. Kilometer pro Stunde).

HINWEIS: Durch das Ändern der Maßeinheit ändern sich Ihre benutzerdefinierten Datenfelder nicht (Seite 24).

Virtual Partner®

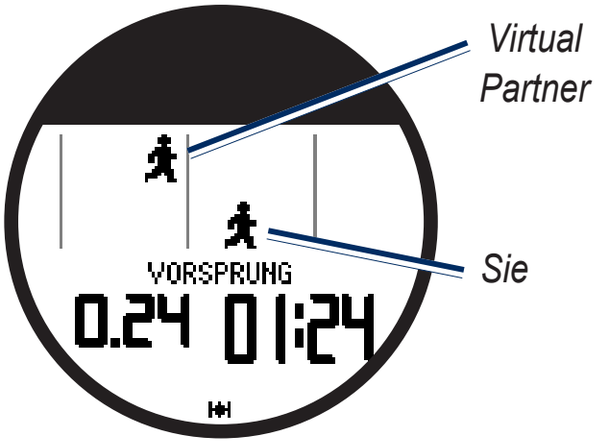
Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Training** > **Optionen** > **Virtual Partner** > **An**.

Der Virtual Partner ist eine einzigartige Funktion, die Sie dabei unterstützt, Ihre Trainingsziele zu erreichen. Immer wenn die Stoppuhr läuft und Sie Ihre Strecke absolvieren, ist der Virtual Partner als Konkurrent mit von der Partie.

Wenn Sie am Tempo bzw. der Geschwindigkeit des Virtual Partner vor dem Start der Stoppuhr eine Änderung vornehmen, werden die jeweiligen Änderungen gespeichert. Wenn Sie während des Laufs und nach dem Starten der Stoppuhr Änderungen am Virtual Partner vornehmen, werden die Änderungen erst gespeichert, wenn die Stoppuhr wieder auf Null gestellt wird. Wenn Sie während eines Laufs Änderungen am Virtual Partner vornehmen, gilt für den Virtual Partner das neue Tempo ab Ihrer Position.

So ändern Sie das Tempo des Virtual Partner (VP):

1. Zum Aufrufen des Trainingsmodus halten Sie den Tastbereich **training** gedrückt.
2. Tippen Sie auf den Uhrenring, um die Seite „Virtual Partner“ aufzurufen.



3. Fahren Sie mit dem Finger nach rechts im Uhrzeigersinn, um das VP-Tempo zu erhöhen. Zum Verringern des VP-Tempos fahren Sie mit dem Finger nach links gegen den Uhrzeigersinn.

4. Zum Speichern der Änderungen tippen Sie auf den Uhrenring. Sie können auch einfach warten, bis die Seite ausgeblendet wird.

Trainings

Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Training** > **Trainings**, um das gewünschte Training auszuwählen.

Ausdauer-, Intervall- und Herzfrequenz-Trainings werden jedes Mal ersetzt, wenn Sie ein Training desselben Typs erstellen. Umfangreichere Trainingsprogramme müssen in Garmin Connect oder Garmin Training Center erstellt werden.

HINWEIS: Tippen Sie beim Absolvieren eines Trainings auf den Uhrenring, um weitere Seiten mit Daten anzuzeigen.

Wenn Sie alle Schritte in Ihrem Training ausgeführt haben, erscheint die Nachricht „Training abgeschlossen“.

So beenden Sie ein Training vorzeitig:

1. Drücken Sie die Taste **stop**.
2. Halten Sie die Taste **reset** gedrückt.

Ausdauertrainings

Die folgenden speziellen Zielvorgaben können für Ausdauertrainings herangezogen werden:

- Zeit
- Entfernung
- Kalorien

So richten Sie ein Ausdauertraining ein:

1. Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Training** > **Trainings** > **Ausdauer**.
2. Wählen Sie den **Typ** des Ausdauertrainings.
3. Geben Sie unter **Dauer** einen Wert für die Dauer ein.
4. Wählen Sie **Training start**.
5. Drücken Sie **start**.

Herzfrequenz-Trainings

HINWEIS: Für Herzfrequenz-Trainings benötigen Sie ein Herzfrequenzmessgerät.

Mit dem Forerunner können Sie innerhalb eines bestimmten Herzfrequenzbereichs oder innerhalb eines bestimmten Herzschlag-Wertebereichs (bpm) trainieren. Die Einstellungen unter Typ und Dauer funktionieren genau wie bei einem Ausdauertraining.

So definieren Sie ein Herzfrequenz-Training:

1. Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Training** > **Trainings** > **Herzfrequenz**.
2. Wählen Sie den **Bereich**, den Sie verwenden möchten. Abhängig vom jeweiligen Herzfrequenzbereich werden die Mindest- und Höchstwerte für die Herzfrequenz automatisch eingestellt. Weitere Informationen über Herzfrequenzbereiche finden Sie auf Seite 33 und Seite 43.
   ODER:
   Wählen Sie **Ben.-definiert**, um Ihre eigenen Mindest- und Höchstwerte für die Herzfrequenz (bpm) festzulegen.

HINWEIS: Der Mindestwert beträgt 35 bpm. Der Höchstwert liegt bei 250 bpm. Beim Festlegen eigener Werte müssen zwischen dem Mindest- und dem Höchstwert mindestens 5 bpm liegen.

3. Wählen Sie unter **Typ** die Art des Herzfrequenz-Trainings.
4. Geben Sie unter **Dauer** einen Wert für die Dauer ein.
5. Wählen Sie **Training start**.
6. Drücken Sie **start**.

Intervalltrainings

Am Forerunner können Sie Intervalltrainings einstellen. Als Grundlage für die Intervalle kann die Zeit oder die Strecke für den Lauf und für die übrigen Teile des Trainings verwendet werden.

So erstellen Sie ein Intervalltraining:

1. Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Training** > **Trainings** > **Interv. training**.
2. Wählen Sie unter **Typ** die Art des Intervalltrainings aus.
3. Geben Sie unter **Dauer** einen Wert für die Dauer ein.
4. Wählen Sie unter **Pause Typ** die Art der Erholung aus.
5. Geben Sie unter **Dauer** einen Wert für die Dauer ein.
6. Geben Sie unter **Wdhgn** die Anzahl der Wiederholungen ein.
7. Wählen Sie **Aufwärmen Ja** und **Auslaufen Nein** (optional).
8. Wählen Sie **Training start**.
9. Drücken Sie **start**.

Beim Aufwärmen oder Auslaufen drücken Sie am Ende Ihrer Aufwärmrunde die Taste **lap**, um Ihr erstes Intervall zu beginnen. Nach Beenden des letzten Intervalls startet der Forerunner automatisch eine Auslaufrunde. Nach Abschluss der Auslaufrunde drücken Sie **lap**, um das Training zu beenden.

Wenn Sie sich dem Ende eines Intervalls nähern, wird die Dauer bis zum Beginn eines neuen Intervalls rückwärts mitgezählt. Drücken Sie die Taste **lap/reset**, um ein Intervall verfrüht zu beenden.

Erweiterte Trainingsarten

Erweiterte Trainingsarten können Zielsetzungen für jeden Trainingsschritt sowie unterschiedliche Distanzen, Zeiten und Kaloriewerte beinhalten. Mit Garmin Connect oder Garmin Training Center können Sie solche Trainings erstellen, überarbeiten und an Ihren Forerunner übertragen. Mit Garmin Connect oder Garmin Training Center können Sie auch Trainings im Voraus planen. Sie können Trainings im Voraus planen und auf Ihrem Forerunner speichern.

HINWEIS: Weitere Informationen zum Übertragen von Daten auf den Forerunner finden Sie auf Seite 9.

TIPP: Tippen Sie nach Auswahl des Zeit-/Datumsmodus auf den Uhrenring, um das geplante Trainingsprogramm des Tages anzuzeigen. Drücken Sie die Taste **enter**, um mit dem Training zu beginnen.

So starten Sie ein erweitertes Training:

1. Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Training** > **Trainings** > **Erweitert**.
2. Wählen Sie das gewünschte Training aus.
3. Wählen Sie **Training start**.
4. Drücken Sie **start**.

Wenn Sie mit einem erweiterten Training begonnen haben, zeigt der Forerunner jeden Trainingsschritt mit dem Namen, (ggf.) dem Ziel und den aktuellen Trainingsdaten an.

Wenn Sie sich dem Ende eines Trainingsschritts nähern, wird die Dauer bis zum Beginn eines neuen Schritts rückwärts mitgezählt.

So beenden Sie den Schritt eines erweiterten Trainings vorzeitig:
Drücken Sie **lap/reset**.

So löschen Sie ein erweitertes Training:
1. Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Training** > **Trainings** > **Erweitert**.
2. Wählen Sie das gewünschte Training aus.
3. Wählen Sie **Training löschen** > **Ja**.
4. Drücken Sie zum Abschluss auf **quit**.

Strecken

Der Forerunner kann auch für ein individuelles Training verwendet werden, indem bereits aufgezeichnete Aktivitäten herangezogen werden, um die Streckenziele zu verfolgen. Sie können die Strecke zurücklegen und versuchen, zuvor festgelegte Ziele zu erreichen oder zu verbessern. Sie können beim Trainieren bestimmter Strecken auch gegen den Virtual Partner antreten.

Erstellen von Strecken

Mit Garmin Connect oder Garmin Training Center können Sie Strecken und Streckenpunkte erstellen und an den Forerunner übertragen.

HINWEIS: Weitere Informationen zum Übertragen von Daten auf den Forerunner finden Sie auf Seite 9.

So starten Sie eine Strecke:
1. Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Training** > **Strecken**.
2. Wählen Sie eine Strecke aus der Liste aus.
3. Wählen Sie **Kurs abfahren**.
4. Drücken Sie **start**. Der Verlauf wird aufgezeichnet, auch wenn Sie sich nicht auf der Strecke befinden.

Wenn Sie im Trainingsmodus eine Strecke verfolgen, tippen Sie auf den Uhrenring, um die Navigationsseite aufzurufen.

Zum manuellen Beenden einer Strecke drücken Sie auf **stop**, und halten Sie **reset** gedrückt.

Absolvieren einer Trainingsstrecke

Bevor Sie mit der Strecke beginnen, können Sie ein Aufwärmprogramm absolvieren. Drücken Sie **start**, um mit dem Streckentraining zu beginnen, und wärmen Sie sich dann auf. Beim Aufwärmen sollten Sie nicht die Trainingsstrecke einschlagen. Wenn Sie für die Trainingsstrecke startklar sind, begeben Sie sich auf die Strecke. Sobald Sie einen beliebigen Abschnitt Ihrer Strecke erreichen, zeigt der Forerunner in einer Meldung an, dass Sie auf Kurs sind.

Beim Starten einer Trainingsstrecke ist auch Ihr virtueller Partner mit am Start. Angenommen, Sie wärmen sich gerade auf und befinden sich nicht auf der Strecke. Sobald Sie sich zum ersten Mal an der Trainingsstrecke beteiligen, startet Ihr virtueller Partner die Strecke ab der aktuellen Position von vorne.

Solange Sie abseits der Strecke bleiben, zeigt der Forerunner die Meldung „Off Course“ (Kursabweichung) an. Mithilfe der Navigationsseite finden Sie den Weg zu Ihrer Trainingsstrecke wieder.

So löschen Sie eine Strecke:

1. Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Training** > **Strecken**.
2. Wählen Sie eine Strecke aus der Liste aus.
3. Wählen Sie **Kurs löschen**.
4. Wählen Sie **Ja**, um die Strecke zu löschen.
5. Drücken Sie zum Abschluss auf **quit**.

GPS-Modus

Zum Anzeigen des GPS-Menüs **GPS** gedrückt halten.

Satelliten: zeigt die Informationen zu den GPS-Signalen an, die der Forerunner zum aktuellen Zeitpunkt empfängt. Die schwarzen Balken stehen für die Stärke der einzelnen Satellitensignale. Die Satellitennummer wird unter jedem Balken angezeigt. Die GPS-Genauigkeit wird im unteren Teil der Seite angezeigt.

GPS: schalten Sie GPS ein oder aus (zur Verwendung in Gebäuden).

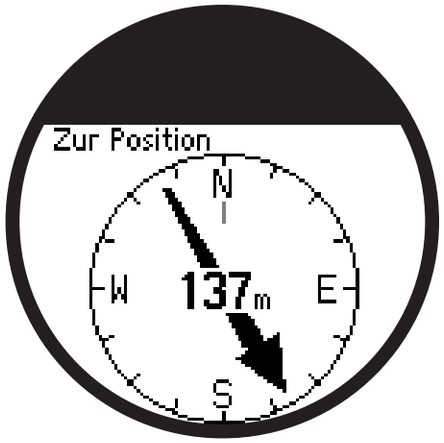
HINWEIS: Wenn GPS ausgeschaltet ist, stehen keine Geschwindigkeits- oder Entfernungsdaten zur Verfügung, es sei denn, Sie verwenden den Laufzähler.

Pos. speichern: speichern Sie Ihre aktuelle Position. Zum Bearbeiten der Position **enter** drücken. Zum Verlassen **quit** drücken.

So markieren Sie eine bekannte Position mithilfe der Koordinaten:

1. Halten Sie **GPS** gedrückt, und wählen Sie **Pos. speichern**.
2. Drücken Sie **enter**, und wählen Sie **Position**.
3. Geben Sie die bekannten Koordinaten ein.
4. Ändern Sie den Positionsnamen und die Höhe (optional).

Zur Pos. gehen: wählen Sie eine Position aus der Liste aus, und wählen Sie dann **Los**. Der Forerunner führt Sie mithilfe der Navigationsseite zur gespeicherten Position.



Wenn Sie die Navigation zur Position beenden möchten, drücken Sie auf **quit**, und wählen Sie **Stop Go To**.

So bearbeiten Sie eine Position:

1. Halten Sie **GPS** gedrückt, und wählen Sie **Zur Pos. gehen**.
2. Wählen Sie die zu bearbeitende Position aus.
3. Wählen Sie **Bearbeiten**.
4. Wählen Sie eine Option zum Bearbeiten aus.

Um eine Position zu löschen, halten Sie **GPS** gedrückt, und wählen Sie **Zur Pos. gehen**. Wählen Sie die zu löschende Position aus. Wählen Sie **Löschen** > **Ja**.

Zurück z. Start: führt Sie zurück zum Ausgangspunkt.

HINWEIS: Sie müssen die Stoppuhr starten, um die Funktion Zurück zum Start verwenden zu können.

Informationen zu GPS

Das Global Positioning System (GPS) ist ein satellitenbasiertes Navigationssystem, das aus einem Netzwerk von 24 Satelliten besteht. GPS arbeitet bei jedem Wetter, überall auf der Welt, rund um die Uhr. Für die Nutzung von GPS fallen keine Bezugs- oder Bereitstellungsgebühren an.

Weitere Informationen finden Sie auf der folgenden Website: www.garmin.com/aboutGPS.

Protokoll

Beim Starten der Stoppuhr speichert der Forerunner die Daten automatisch. Der Forerunner kann bis zu 1000 Runden und ca. 20 Stunden ausführliche Messwerte (bei Aufzeichnung von etwa 1 Messwert alle 4 Sekunden) aufzeichnen. Zu den Messwerten gehören Ihre GPS-Position (sofern verfügbar) sowie Zusatzdaten wie etwa die Herzfrequenz.

Wenn der Speicher des Forerunner voll ist, werden die ältesten Kontrolldaten überschrieben. Um über sämtliche Daten zu verfügen, sollten Sie alle erfassten Leistungsdaten regelmäßig zu Garmin Connect oder zu Garmin Training Center übertragen (siehe Seite 9).

HINWEIS: Ihre Rundenübersichtsdaten werden von Forerunner nicht automatisch gelöscht bzw. überschrieben. Auf der nächsten Seite erfahren Sie, wie Rundendaten gelöscht werden.

Löschen des Protokolls

Nach dem Übertragen des Protokolls an Garmin Connect oder das Garmin Training Center können Sie diese Daten vom Forerunner löschen.

1. Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Protokoll** > **Löschen**.
2. Wählen Sie eine Option:
   - **Alle Aktivitäten**: Löscht alle Aktivitäten in diesem Protokoll.
   - **Alte Aktivitäten**: Löscht alle Aktivitäten, die älter als ein Monat sind.
   - **GES. PROTOK.**:Löscht alle vorhandenen Aktivitäten (Laufen und Fahrrad).

Aktivitäten anzeigen

Folgende Daten können Sie auf dem Forerunner anzeigen: Zeit, Distanz, Durchschnittstemp/-geschwindigkeit, Kalorien, durchschnittliche Herzfrequenz (sofern verfügbar) sowie die durchschnittliche Trittfrequenz (sofern verfügbar).

1. Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Protokoll** > **Aktivitäten**.
2. Blättern Sie mit dem Uhrenring durch die Aktivitäten. Tippen Sie auf den Uhrenring, um Informationen zu den Runden aufzurufen.
3. Drücken Sie zum Abschluss auf **quit**.

Einzelne Läufe und Runden löschen

1. Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Protokoll** > **Aktivitäten**.
2. Blättern Sie mit dem Uhrenring durch die Aktivitäten. Tippen Sie auf den Uhrenring, um Informationen zu den Runden aufzurufen.
3. Halten Sie **reset** gedrückt, während Sie den Lauf bzw. die Runde anzeigen.
4. Wählen Sie **Ja**.

Gesamtprotokoll anzeigen

Im Forerunner werden die insgesamt zurückgelegte Strecke sowie die Gesamtdauer des Trainings angezeigt, die Sie mit dem Forerunner absolviert haben.

1. Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Protokoll** > **GES. PROTOK**.
2. Drücken Sie zum Abschluss auf **quit**.

Zielvorgaben anzeigen

Mit Garmin Connect können Sie verschiedene Zielvorgaben festlegen und an den Forerunner übertragen. Ihren Fortschritt bei der Zielverfolgung hält Forerunner fest.

1. Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Protokoll** > **Ziele**.
2. Drücken Sie zum Abschluss auf **quit**.

Einstellungen

Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen**.

TIPP: Wenn Sie die Auswahl von Optionen oder das Eingeben von Werten im Forerunner beendet haben, drücken Sie die Taste **enter**, um die Einstellung zu speichern.

Datenfelder

Sie können folgende Seiten ein- bzw. ausblenden und bis zu drei Datenfelder auf den einzelnen Seiten individuell festlegen:

- Training 1 (wird immer angezeigt)
- Training 2
- Training 3
- Herzfrequenz (wird nur angezeigt, wenn der Forerunner Herzfrequenzdaten empfängt)

So werden Datenfelder eingestellt:

1. Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **Datenfelder**.
2. Wählen Sie eine der Trainingsseiten.
3. Wählen Sie die Anzahl der Datenfelder aus.
4. Durch Bewegen des Fingers auf dem Uhrenring können Sie die Datenfelder auswählen und ändern.

Optionen für Datenfelder

* Bezeichnet ein Feld, das englische oder metrische Einheiten anzeigt.

** Optionales Zubehör erforderlich.

Datenfeld	Beschreibung
Tritt-frequenz **	Schritte pro Minute bzw. Umdrehungen der Tretkurbel pro Minute.
Ø Tritt-frequenz **	Durchschnittliche Trittfrequenz Ihrer aktuellen Strecke.
Trittfrequenz Runde **	Durchschnittliche Trittfrequenz für die aktuelle Runde.

Datenfeld	Beschreibung
Kalorien	Menge der verbrannten Kalorien.
Distanz *	Beim gegenwärtigen Lauf zurückgelegte Distanz.
Runden-Distanz *	In der aktuellen Runde zurückgelegte Distanz.
Letzte Runden-Distanz *	Distanz der letzen beendeten Runde.
Höhe *	Höhe über/unter dem Meeresspiegel.
GPS-Genauigkeit *	Fehlertoleranz für Ihren genauen Standort. Beispielsweise liegt die GPS-Genauigkeit für Ihren Standort bei +/-5,79 m (19 Fuß).

Datenfeld	Beschreibung
Neigung	Berechnung des Höhenunterschieds über die Strecke. Wenn Sie beispielsweise pro 10 m Anstieg (Steigung) 200 m zurücklegen (Distanz), beträgt die Neigung 5 %.
Puls **	Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM).
% Maximaler Puls ** ODER Puls-%HFR **	Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz. ODER Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Ruhepuls).
Ø-Puls **	Durchschnittliche Herzfrequenz für den Lauf.

Datenfeld	Beschreibung
Ø-Puls %Max ** ODER Ø-Puls %HFR **	Mittlerer Prozentsatz der höchsten Herzfrequenz während des Laufs. ODER Mittlerer Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Ruhepuls) des Laufs.
Runden-Puls **	Durchschnittliche Herzfrequenz der Runde.
HF-Rd. %Max ** ODER HF-Rd. %HFR **	Mittlerer Prozentsatz der höchsten Herzfrequenz während der Runde. ODER Mittlerer Prozentsatz der Herzfrequenzreserve (Wert der Differenz aus maximaler Herzfrequenz und Ruhepuls) der Runde.

Datenfeld	Beschreibung
Puls-Grafik **	Liniendiagramm des aktuellen Herzfrequenzbereichs (1 bis 5).
HF-Bereich **	Aktueller Bereich der Herzfrequenz (1–5). Die Standardbereiche beruhen auf Ihrem Benutzerprofil, der maximalen Herzfrequenz sowie dem Ruhepuls.
Richtung	Aktuelle Richtung, in die Sie sich bewegen.
Runden	Anzahl der beendeten Runden.
Pace *	Gegenwärtiges Tempo.
Pace - Schnitt *	Durchschnittliches Tempo des Laufs.
Pace - Runde *	Durchschnittliches Tempo der aktuellen Runde.
Pace - letzte Runde *	Durchschnittliches Tempo der letzten vollständigen Runde.

Datenfeld	Beschreibung
Geschwindigkeit *	Derzeitige Geschwindigkeit.
Ø-Geschwindigkeit *	Durchschnittliche Geschwindigkeit des Laufs.
Rundengeschwindigkeit *	Durchschnittliche Geschwindigkeit in der aktuellen Runde.
Geschwindigkeit letzte Runde *	Durchschnittliche Geschwindigkeit während der letzten vollständigen Runde.
Sonnenaufgang	Zeitpunkt des Sonnenaufgangs, basierend auf Ihrer GPS-Position.
Sonnenuntergang	Zeitpunkt des Sonnenuntergangs, basierend auf Ihrer GPS-Position.
Zeit	Stoppuhr-Zeit.
Ø Rundenzeit	Durchschnittliche Zeit, die für die Beendigung der bisherigen Runden benötigt wurde.
Rundenzeit	Für die aktuelle Runde benötigte Zeit.
Letzte Rundenzeit	Zeit, die für die Beendigung der letzten vollständigen Runde benötigt wurde.
Uhrzeit	Aktuelle Uhrzeit basierend auf den Zeiteinstellungen (siehe Seite 29).

Anwender-Profil

Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **Benutzerprofil**. Zur Berechnung des Kalorienverbrauchs nutzt der Forerunner Informationen, die Sie über Ihre eigene Person eingetragen haben. Vor der Verwendung des Forerunner sollten Sie diese Informationen in Ihrem Benutzerprofil eintragen, damit die Messwerte so exakt wie möglich ausfallen.

Alarme

Berühren Sie den Bereich **menu** länger, und wählen Sie **Einstellungen** > **Alarme**.

Alarm einstellen: Schalten Sie den Alarm ein bzw. aus. Wenn der Alarm eingeschaltet ist, tippen Sie im Uhrzeit-/Datum-Modus auf den Uhrenring, um die Alarmzeit anzuzeigen.

Alarmzeit einstellen: Stellen Sie die Alarmzeit am Uhrenring ein.

Typ: Stellen Sie für die Alarmauslösung entweder **Täglich** oder **Einmal** ein.

Vorgehensweise beim Ertönen des Alarms:

- Tippen Sie auf den Uhrenring, um den Alarm stumm zu schalten.
- Drücken Sie die Taste **Eingabe**, um den Schlummermodus zu aktivieren und den Alarm für 9 Minuten auszuschalten.
- Drücken Sie die Taste **Beenden**, um den Alarm auszuschalten.
- Führen Sie keine Aktion aus. Nach einer Minute wechselt der Alarm automatisch in den Schlummermodus. Nach einer Stunde schaltet sich der Alarm automatisch aus.

Zeit

Die Uhrzeit stellt der Forerunner mithilfe des GPS-Satellitensignals automatisch ein. Wenn die Akkuladung zur Neige geht, müssen Sie den Akku aufladen und das Satellitensignal erneut erfassen, damit die Uhrzeit wieder korrigiert werden kann.

Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **Zeit**.

Zeitformat: Wählen Sie zwischen **12 Stunden** oder **24 Stunden**.

Zeitzone: Wählen Sie eine Zeitzone oder eine nahe gelegene Stadt aus der Liste aus.

Sommerzeit: Hier können Sie **Ja**, **Nein** oder **Automatisch** einstellen. Mit der Einstellung Automatisch wird die Sommerzeit je nach festgelegter Zeitzone automatisch eingestellt.

Zeit2: Schalten Sie Zeit2 ein oder aus. Wenn Zeit2 eingeschaltet ist, können Sie Optionen für **Zeit2 Format**, **Zeit2 Bereich** und **Zeit2 DST** festlegen. Wenn Zeit2 aktiv ist, halten Sie im Zeitmodus die Taste **Eingabe** gedrückt, um Zeit2 anzuzeigen. Neben der Zeit wird das Symbol T2 bzw. T1 angezeigt.

System

Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **System**.

Sprache: Hier können Sie die Sprache für die Displaymeldungen ändern. Das Ändern der Textsprache wirkt sich nicht auf die Sprache der Benutzereingaben wie beispielsweise Streckenbezeichnungen aus.

Warntöne: Schaltet Meldungstöne ein bzw. aus.

Tastentöne: Schaltet akustische Tasten- und Ringquittierungen ein bzw. aus.

Empfindlichkeit: Dient zum Festlegen der Empfindlichkeit für die Tastbetätigung des Touch-Rings. Wenn Sie **Hoch** einstellen, reagiert der Ring rascher auf leichtere Tippbetätigungen als bei der Einstellung **Niedrig**.

Kontrast: Dient zum Einstellen des Displaykontrasts.

Systeminfo: Zeigt die Softwareversion, GPS-Version und Geräte-ID an.

Einheiten: Stellt als Maßeinheit entweder **Englisch** oder **Metrisch** ein.

Hintergrundbeleuchtung

Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **System** > **Beleuchtung**.

Modus: Legt fest, wie die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten ist. Wenn Sie **Manuell** wählen, können Sie mit zwei Fingern auf dem Uhrenring die inaktive Hintergrundbeleuchtung einschalten. Mit der Einstellung **Taste und Meldung** schalten Sie die Hintergrundbeleuchtung einmalig durch Betätigung mit zwei Fingern ein. Im Anschluss daran schaltet sie sich bei jedem Tastendruck oder jeder Alarmmeldung automatisch ein. Mit der Einstellung **Aus** bleibt die Hintergrundbeleuchtung ständig ausgeschaltet.

Beleuchtung: Legt fest, wie lange die Hintergrundbeleuchtung eingeschaltet bleibt. Verwenden Sie eine kurze Zeiteinstellung für die Hintergrundbeleuchtung, um den Akku zu schonen.

Helligkeit: Stellt die Helligkeit ein.

ANT+

Zubehör

Informationen über Zubehörteile finden Sie auf den Seiten 31–36.

Computer

Wenn zum ersten Mal eine Geräteverbindung zwischen dem Forerunner und dem Computer hergestellt wird, sollten andere ANT+Sport-Zubehörgeräte aus dem unmittelbaren Erfassungsbereich (10 m) fern gehalten werden.

1. Vergewissern Sie sich, dass die Datenübertragung am Computer möglich ist und dass der physikalische Verbindungsaufbau (“Pairing”) im ANT Agent aktiviert ist. Siehe Seite 9.
2. Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **ANT+Sport** > **Computer**.
3. Wählen Sie **Koppeln** > **An**.
4. Der Forerunner muss sich in Reichweite (3 m) des Computers befinden.

5. Wenn ANT Agent den Forerunner erkannt hat, zeigt ANT Agent eine eindeutige ID-Nummer an, und Sie werden aufgefordert, die Kopplung zu bestätigen. Wählen Sie **Ja**.
6. Auf dem Forerunner sollte dieselbe Nummer zu sehen sein, die auch der ANT Agent angibt. Wenn dies zutrifft, wählen Sie am Forerunner **Ja**, um die Geräteverbindung herzustellen.

HINWEIS: Das Übertragen von Daten zwischen Computer und Forerunner können Sie in beide Richtungen verhindern, auch wenn die physikalische Geräteverbindung schon hergestellt wurde. Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **ANT+Sport** > **Computer** > **Aktiviert** > **Nein**.

Alle Daten übertragen

In der Standardeinstellung überträgt der Forerunner nur neue Daten an den Computer. Mit der folgenden Einstellung zwingen Sie den Forerunner, alle Daten an den Computer zu übertragen. Halten Sie den Bereich **menu** gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **ANT+Sport** > **Computer** > **Senden erzwingen** > **Ja**. Alle Daten werden darauf erneut übertragen.

Geräteübergreifend

Trainingsdaten, Strecken und Positionen können Sie von einem Forerunner 405 zum anderen übertragen.

1. Halten Sie beim sendenden Forerunner **menu** gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **ANT+Sport** > **Einheit zu Einheit** > **Übertragen**. Wählen Sie die zu übertragenden Daten aus.
2. Halten Sie beim empfangenden Forerunner **menu** gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **ANT+Sport** > **Einheit zu Einheit** > **Empfangen**.

Der sendende Forerunner stellt eine Verbindung mit der Gegenstelle her und überträgt die Daten.

Verwenden von Zubehör

Das folgende ANT+Sport-Zubehör ist mit dem Forerunner 405 kompatibel:

- Herzfrequenzmessgerät
- Laufsensor
- (GSC™ 10) Tempo- und Fahrradtrittfrequenz-Sensor
- USB ANT Stick (siehe Seite 9 und Seite 29)

Zubehör ist unter http://buy.garmin.com erhältlich. Sie können sich auch an einen Garmin-Händler wenden.

Koppeln von Zubehör

Wenn Sie ein Zubehör (mit drahtloser ANT+Sport-Technologie) gekauft haben, müssen Sie es an den Forerunner koppeln.

Unter Koppeln wird das Verbinden von Zubehör wie dem Herzfrequenzmessgerät mit dem Forerunner verstanden.

Bei aktiviertem und ordnungsgemäß funktionierendem Zubehör dauert der Koppelungsvorgang nur wenige Sekunden. Nach der Koppelung empfängt der Forerunner ausschließlich Daten von diesem Zubehör, auch wenn Sie sich in der Nähe von anderem Zubehör befinden.

Nach der ersten Koppelung erkennt der Forerunner das Zubehör bei jeder weiteren Aktivierung automatisch.

So koppeln Sie Zubehör:

1. Entfernen Sie sich (10 m) von anderem Zubehör. Das zu koppelnde Zubehör muss sich in Reichweite (3 m) des Forerunner befinden.
2. Halten Sie **menu** gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **ANT+Sport** > **Zubehör**.

3. Wählen Sie Ihr Zubehör aus.
4. Wählen Sie **Aktiviert** > **Ja**.
5. Blättern Sie, um **Status** anzuzeigen. Falls der Forerunner nicht an das Zubehör gekoppelt werden kann, wählen Sie **Erneut scannen**.

TIPP: Das Zubehör muss Daten senden, um den Koppelungsvorgang abzuschließen. Sie müssen das Herzfrequenzmessgerät tragen, ein paar Schritte mit dem Laufsensor machen oder in die Pedale Ihres Fahrrads mit dem GSC 10 treten.

Statussymbole

Im Trainingsmodus blinkt das Zubehör-Symbol, während der Forerunner nach dem neuen Zubehör sucht. Sobald das Zubehör gekoppelt ist, hört das Symbol zu blinken auf.

	Herzfrequenzmessgerät aktiv
	Tempo- und Trittfrequenzsensor aktiv
	Laufsensor aktiv

Herzfrequenzmessgerät

Anweisungen zum Anlegen des Herzfrequenzmessgeräts finden Sie auf Seite 5.

Tipps für das Herzfrequenzmessgerät

Sollten Sie ungenaue oder schwankende Herzfrequenzdaten bemerken, können Sie folgende Tipps verwenden:

- Vergewissern Sie sich, dass das Herzfrequenzmessgerät eng an Ihrem Körper anliegt.
- Feuchten Sie die Elektroden erneut mit Wasser, Speichel oder Elektrodengel an.
- Reinigen Sie die Elektroden. Schmutz- und Schweißreste können die Herzfrequenzsignale beeinträchtigen.
- Tragen Sie ein Baumwollhemd, oder feuchten Sie, wenn möglich, Ihr Hemd an. Synthetikmaterialien, die am Herzfrequenzmessgerät reiben oder dagegen schlagen, können zu statischer

Elektrizität führen, wodurch die Herzfrequenzsignale gestört werden.

- Entfernen Sie sich von Quellen starker elektromagnetischer Felder und drahtlosen 2,4-GHz-Sensoren, welche die Funktion Ihres Herzfrequenzmessgeräts beeinträchtigen können. Interferenzquellen können z. B. Hochspannungsleitungen, Elektromotoren, Mikrowellen, schnurlose 2,4-GHz-Telefone und WLAN Access Points sein.

Herzfrequenzbereiche

ACHTUNG: Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, um die Ihrem Fitness- und Gesundheitszustand entsprechenden Herzfrequenzbereiche oder Ziele zu bestimmen.

Viele Sportler verwenden Herzfrequenzbereiche, um ihre Herz- und Kreislaufkondition zu messen und ihre Fitness zu steigern. Ein Herzfrequenzbereich ist ein bestimmter Wertebereich für die Herzschläge pro Minute. Die fünf normalerweise verwendeten Herzfrequenzbereiche sind nach steigender Intensität von 1-5 nummeriert. Der Forerunner legt die Herzfrequenzbereiche (siehe Tabelle auf Seite 45) anhand der maximalen Herzfre-quenz und der Ruheherzfrequenz aus dem Benutzerprofil fest (siehe Seite 28).

Außerdem können Sie Ihre Herzfrequenzbereiche im Benutzerprofil von Garmin Connect oder Garmin Training Center selbst anpassen. Übertragen Sie nach der Anpassung der Herzfrequenzbereiche die Daten an den Forerunner.

Wie können Herzfrequenzbereiche Ihre Fitnessziele beeinflussen?

Die Kenntnis des eigenen Herzfrequenzbereichs kann Sie dabei unterstützen, Ihre Fitness zu messen und zu verbessern, wenn Sie die folgenden Grundsätze kennen und anwenden:

- Ihre Herzfrequenz ist ein gutes Maß für die Intensität Ihres Trainings.
- Das Training in bestimmten Herzfrequenzbereichen kann Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und verbessern.
- Wenn Sie Ihre Herzfrequenzbereiche kennen, können Sie ein zu anstrengendes Training vermeiden und die Verletzungsgefahr verringern.

Batterie des Herzfrequenzmessgeräts

Das Herzfrequenzmessgerät enthält eine auswechselbare CR2032-Batterie.

HINWEIS: Wenden Sie sich zur ordnungsgemäßen Entsorgung von Batterien an die zuständige Abfallentsorgungsstelle.

So ersetzen Sie die Batterie:

1. Der runde Batteriedeckel befindet sich auf der Rückseite des Herzfrequenzmessgeräts.
2. Drehen Sie den Deckel mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf dem Deckel auf **OPEN** zeigt.

3. Entfernen Sie den Deckel, und setzen Sie die neue Batterie ein, wobei die Seite mit dem Plus nach oben zeigen muss.

HINWEIS: Achten Sie darauf, den Dichtungsring für den Deckel nicht zu beschädigen oder zu verlieren.

4. Drehen Sie den Deckel mit einer Münze im Uhrzeigersinn, bis der Pfeil auf dem Deckel auf **CLOSE** zeigt.

Laufsensor

Der Forerunner ist mit dem Laufsensor kompatibel. Sie können den Laufsensor zur Datenübertragung an den Forerunner verwenden, wenn Sie in geschlossenen Räumen trainieren, das GPS-Signal schwach ist oder Sie Satellitensignale verlieren. Der Laufsensor befindet sich im Standby-Modus und ist sendebereit (wie das Herzfrequenzmessgerät). Sie müssen den Laufsensor und den Forerunner koppeln. Siehe Seite 31.

Kalibrieren des Laufsensors

Die Kalibrierung des Laufsensors ist optional und erhöht unter Umständen die Genauigkeit. Sie können die Kalibrierung auf drei Arten anpassen: Entfernung, GPS und manuell.

Entfernungskalibrierung

Für die bestmöglichen Ergebnisse kalibrieren Sie den Laufsensor anhand der Innenbahn einer normalen 400m-Bahn. Eine reguläre 400m-Bahn (zwei Runden = 800 m) ist genauer als ein Laufband.

1. Halten Sie **menu** gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **ANT+Sport** > **Zubehör** > **Laufsensor** > **Kalibrierung** > **Entfernung**.
2. Wählen Sie eine Entfernung aus.
3. Drücken Sie **start**, um mit der Aufzeichnung zu beginnen.
4. Laufen oder gehen Sie die Entfernung.
5. Drücken Sie **stop**.

GPS-Kalibrierung

Sie müssen über GPS-Signale verfügen, um den Laufsensor mithilfe von GPS kalibrieren zu können.

1. Halten Sie **menu** gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **ANT+Sport** > **Zubehör** > **Laufsensor** > **Kalibrierung** > **GPS**.
2. Drücken Sie **start**, um mit der Aufzeichnung zu beginnen.

3. Laufen oder gehen Sie eine Distanz von 1000 m. Der Forerunner informiert Sie, sobald Sie eine ausreichende Entfernung zurückgelegt haben.

Manuelle Kalibrierung

Wenn die Laufsensorentfernung bei jedem Lauf etwas hoch oder niedrig erscheint, können Sie den Kalibrierungsfaktor manuell einstellen.

Halten Sie **menu** gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **ANT+Sport** > **Zubehör** > **Laufsensor** > **Kal.-Faktor**. Passen Sie den Kalibrierungsfaktor an. Vergrößern Sie den Kalibrierungsfaktor, wenn die Entfernung zu niedrig ist, und verkleinern Sie den Kalibrierungsfaktor, wenn die Entfernung zu hoch ist.

GSC 10

Der Forerunner ist mit dem GSC 10 Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensor für Fahrräder kompatibel. Sie müssen den GSC 10 und den Forerunner koppeln. Siehe Seite 31.

Kalibrieren des Fahrradsensors

Die Kalibrierung des Fahrradsensors ist optional und erhöht unter Umständen die Genauigkeit.

1. Halten Sie **menu** gedrückt, und wählen Sie **Einstellungen** > **ANT+Sport** > **Zubehör** > **Fahrradsensor** > **Kalibrierung**.
2. Wählen Sie **Manuell** zur Eingabe der Radgröße. Wählen Sie **Automatisch**, um die Radgröße von GPS erkennen zu lassen.

Anhang

Zurücksetzen des Forerunner

Wenn der Forerunner nicht mehr reagiert, können Sie das Gerät zurücksetzen. Halten Sie gleichzeitig die Tasten **enter** und **quit** gedrückt, bis sich das Display abschaltet (ca. 7 Sekunden). Durch diesen Vorgang werden keine Daten oder Einstellungen gelöscht.

Löschen von Benutzerdaten

Um sämtliche Benutzerdaten zu löschen halten Sie die Tasten **enter** und **quit** gleichzeitig gedrückt, bis sich das Display abschaltet (ca. 7 Sekunden). Der Forerunner wird dadurch zurückgesetzt. Halten Sie die Taste **quit** weiter gedrückt,
aber lassen Sie die Taste **enter** los.
Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm.

Aktualisieren der Forerunner-Software mithilfe von Garmin Connect

Rufen Sie die Website www.garmin.com/forerunner405/owners auf, um Informationen zu Updates für die Forerunner-Software und zur webbasierten Software Garmin Connect zu erhalten.

Wenn eine neue Software zur Verfügung steht, erinnert Sie Garmin Connect daran, die Software des Forerunner zu aktualisieren. Befolgen Sie zum Aktualisieren der Software die Anweisungen. Achten Sie darauf, dass das Gerät den Erfassungsbereich des Computers während des Updatevorgangs nicht verlässt.

Informationen zum Akku

Die jeweilige Akkulaufzeit hängt von der Nutzung folgender Funktionsbereiche ab: GPS, Hintergrundbeleuchtung, ANT+Sport Computerverbindung sowie die Dauer des Geräts im Energiesparmodus.

Bei voll aufgeladenem Akku sollte der Forerunner eine Laufzeit von einer Woche erreichen, wenn Sie täglich 30 Minuten mit GPS trainieren und der Forerunner die übrige Zeit auf Energiesparbetrieb geschaltet bleibt.

Bei voll aufgeladenem Akku beträgt die Laufzeit des Forerunner im Energiesparbetrieb bis zu 2 Wochen.

Mit eingeschaltetem GPS-Modus hält der voll aufgeladene Akku im Forerunner bis zu 8 Stunden.

Technische Daten

Forerunner

Größe der Uhr: 4,78 cm Breite × 2,78 in. Länge × 0,646 in. Dicke (47,75 mm × 70,5 mm × 16,4 mm)

Gewicht: 2,1 oz. (60 g)

Display: 1,06 in. (27 mm) Durchmesser, Auflösung: 124 × 95 Pixel mit LED-Hintergrundbeleuchtung.

Wasserbeständig: IPX7. Nicht für die Verwendung im Wasser geeignet.

Datenspeicherung: etwa 20 Stunden Nutzdaten (ausgehend von der Aufzeichnung von 1 Kontrollpunkt alle 4 Sekunden).

Speicher: bis zu 1000 Runden; 100 Benutzerpositionen (Wegpunkte).

Computerschnittstelle: drahtloser USB ANT Stick

Akku: 300 mAh wiederaufladbarer Lithium-Ionen-Akku

Akkulaufzeit: bis zu 8 Stunden in GPS-Modus; bis zu 2 Wochen im Energiesparmodus.

Betriebstemperaturbereich:
-15 °C – 50 °C (5 °F – 122 °F)

Ladetemperaturbereich:
0 °C – 50 °C (32 °F – 122 °F)

Funkfrequenz/Protokoll:
2,4 GHz/drahtloses Dynastream®-ANT+Sport-Kommunikationsprotokoll

GPS-Antenne: intern

GPS-Empfänger: integrierter Empfänger mit hoher Empfindlichkeit

USB ANT Stick

Maße: 59 mm × 18 mm × 7 mm (2,32” x 0,71” x 0,28”)

Gewicht: 6 g

Übertragungsreichweite: ca. 5 m

Betriebstemperatur:
-10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F)

Funkfrequenz/Protokoll:
2,4 GHz/drahtloses Dynastream-ANT+Sport-Kommunikationsprotokoll

Stromversorgung: USB

Herzfrequenzmessgerät

Maße: 34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm (13,7” × 1,3” × 0,4”)

Gewicht: 44 g (1,6 oz)

Wasserbeständig: 10 m (32,9 Fuß)

Übertragungsbereich: ca. 3 m (9,8 Fuß)

Batterie: auswechselbare CR2032-Batterie (3 Volt)

Batterie-Betriebsdauer: ca. 3 Jahre (1 Stunde pro Tag)

Betriebstemperatur: -10 °C – 50 °C (14 °F – 122 °F)

HINWEIS: Tragen Sie bei kaltem Wetter entsprechende Kleidung, um die Temperatur des Herzfrequenzmessgeräts in etwa auf Körpertemperatur zu halten.

Funkfrequenz/Protokoll: 2,4 GHz/drahtloses Dynastream-ANT+Sport-Kommunikationsprotokoll

Software-Lizenzvereinbarung

DURCH DIE VERWENDUNG DES FORERUNNER STIMMEN SIE ZU, AN DIE BEDINGUNGEN DER FOLGENDEN LIZENZVEREINBARUNG GEBUNDEN ZU SEIN. LESEN SIE DIE LIZENZVEREINBARUNG AUFMERKSAM DURCH.

Garmin gewährt Ihnen eine beschränkte Lizenz zur Verwendung der Software auf diesem Gerät (die „Software“) im Binärformat im Rahmen des normalen Betriebs dieses Geräts. Verfügungsrechte, Eigentumsrechte und geistige Eigentumsrechte an der Software verbleiben bei Garmin.

Sie erkennen an, dass die Software Eigentum von Garmin ist und durch die Urheberrechte der Vereinigten Staaten von Amerika und internationale Abkommen zum Urheberrecht

geschützt ist. Weiterhin erkennen Sie an, dass Struktur, Organisation und Code der Software wertvolle Betriebsgeheimnisse von Garmin sind und dass der Quellcode der Software ein wertvolles Betriebsgeheimnis von Garmin bleibt. Sie erklären sich bereit, die Software oder Teile davon nicht zu dekompilieren, zu deassemblieren, zu verändern, zurückzuassemblieren, mittels Reverse Engineering zu bearbeiten, in eine allgemein lesbare Form umzuwandeln oder ein von der Software abgeleitetes Produkt zu erzeugen. Sie verpflichten sich, die Software nicht in ein Land zu exportieren oder zu re-exportieren, das nicht im Einklang mit den Exportkontrollgesetzen der USA steht.

Konformitätserklärung

Garmin erklärt hiermit, dass dieser Forerunner den wesentlichen Anforderungen und weiteren relevanten Vorschriften der Direktive 1999/5/EG entspricht.

Sie finden die vollständige Konformitäts-erklärung auf der Garmin-Website für Ihr Produkt von Garmin unter www.garmin.com.

Fehlerbehebung

Problem	Lösung/Antwort
Der Touch-Ring reagiert nicht auf Berührungen.	Entsperren Sie den Touch-Ring: Drücken Sie gleichzeitig **enter** and **quit**. Drücken Sie für optimale Ergebnisse fest auf den Touch-Ring. Berühren Sie den Touch-Ring am äußeren Ring, nicht am inneren Ring des Ziffernblatts der Uhr. Passen Sie die Empfindlichkeitseinstellung an (siehe Seite 28).
Der Forerunner empfängt keine Satellitensignale.	Halten Sie **GPS** gedrückt. Vergewissern Sie sich, dass **GPS** auf **An** gestellt ist. Nehmen Sie den Forerunner mit ins Freie und halten Sie sich von hohen Gebäuden fern. Behalten Sie Ihre Position für einige Minuten bei.
Die Ladestandsanzeige des Geräts ist ungenau.	Entladen Sie den Forerunner zunächst vollständig, und laden Sie ihn dann wieder vollständig auf, ohne den Ladevorgang zu unterbrechen.
Das Herzfrequenzmessgerät, der Laufsensor oder der GSC 10 lassen sich nicht an den Forerunner koppeln.	Halten Sie beim Koppeln eine Entfernung von 10 m von anderem ANT+Sport-Zubehör ein. Der Forerunner muss sich beim Koppeln in Reichweite (3 m) des Sensors befinden. Starten Sie die Suche nach Zubehör neu (siehe Seite 31). Vergewissern Sie sich, dass das Zubehör Daten sendet (Sie sollten zum Beispiel das Herzfrequenzmessgerät tragen). Sollte das Problem weiterhin bestehen, wechseln Sie die Batterie im Zubehör aus.
Die Herzfrequenzdaten sind ungenau.	Siehe Seite 32.

Problem	Lösung/Antwort
Der Gurt des Herzfrequenzmessgeräts ist zu groß.	Ein kleinerer elastischer Gurt ist separat erhältlich. Rufen Sie die Website http://buy.garmin.com auf.
Einige meiner Daten fehlen auf dem Forerunner.	Der Forerunner überschreibt die ältesten Detaildaten, wenn Sie diese nicht auf den PC übertragen. Übertragen Sie regelmäßig Daten, um Datenverlust zu vermeiden.

Tabelle für den Herzfrequenzbereich

Bereich	Prozent der maximalen Herzfrequenz oder der Ruhe-herzfrequenz	Anstrengungsempfinden	Vorteile
1	50–60 %	Entspanntes, leichtes Tempo; rhythmische Atmung	Aerobes Training der Anfangsstufe; geringere Belastung
2	60–70 %	Komfortables Tempo; leicht tiefere Atmung, Unterhaltung möglich	Einfaches Herz-Kreislauf-Training; gutes Erholungstempo
3	70–80 %	Mäßiges Tempo; eine Unterhaltung ist schwieriger	Verbesserte aerobe Kapazität; optimales Herz-Kreislauf-Training
4	80–90 %	Schnelles Tempo und ein wenig unkomfortabel; schweres Atmen	Verbesserte anerobe Kapazität und Schwelle; höhere Geschwindigkeit
5	90–100 %	Sprint-Tempo, kann nicht über längeren Zeitraum aufrechterhalten werden; angestrengtes Atmen	Anerobe Ausdauer und Muskelausdauer; gesteigerte Leistung

Index

A

Akku
    Betriebsdauer 40
    Informationen 40
    Laden 4
Aktivitäten 24
Aktualisieren der Software 39
Alarme 29
alle Daten senden 32
Anschließen an den
    Computer 9
Ausdauertrainings 16
Auto Lap 12
Auto Pause 11

B

Beleuchtung 31
Bereiche, Herzfrequenz 35
Bildschirmkontrast 30

D

Daten, senden 32
Datenfelder 25

E

Eindringen von Wasser iv
Einheiten 30
Energiesparfunktion 3
Entfernungsdatenfelder 26
erweiterte Trainingsarten 18

F

Fehlerbehebung 44

G

Garmin-Produktsupport i
Garmin Connect 39
Geräte-ID 30
Gesamtprotokoll 24
Geschwindigkeits-
    datenfelder 28
Geschwindigkeitseinheiten 14
GPS 21, 22, 26

H

Herzfrequenz
    Bereiche 35
    Datenfelder 26
Herzfrequenzmessgerät 5,
    6, 34
    Akku 36
    Tipps 34
Hintergrundbeleuchtung 31
Hochladen von Daten 9
Höhendatenfelder 26

I

Intervalltraining 17

K

Kalibrierung
    Fahrradsensor
        (GSC 10) 38
    Laufsensor 37
Kalorien 26
Koppeln
    Computer 8
    Herzfrequenzmessgerät 6
    Zubehör 33

L

Laufsensor 37
    Kalibrierung 37, 38
Lithium-Ionen-Akku 41
Lizenzvereinbarung 42
löschen
    erweiterte
        Trainingsarten 19
    Läufe 24
    Runden 24
    Strecken 20
    Vorgeschichte 23

N

Neigung 26

P

Pace 14
PC-Kopplung 8, 31
Produktregistrierung i
Produktsupport i
Protokolle 23
    anzeigen 24
    löschen 23
    übertragen 9

R

Radfahren 11
Registrierung i
Reinigung des Forerunner iv

S

Satellitenseite 21
Satellitensignale 5
senden erzwingen 32
Sensoren, Kopplung 5
Software-
    Lizenzvereinbarung 42
Software-Update 39
Softwaredownload 8
Softwaredownloads 8
Softwareversion 30
Sportmodus 11
Sprache 30
Standorte 21
Statussymbole 34
Strecken 19
    löschen 20
    starten 19
Symbole 34

T

Technische Daten 40
Töne 30
Touch-Ring 2
    Sperren 3
Training 11
Trainingsarten 15
    Ausdauer 18
    Erweitert 18
    Intervall 17
Trittfrequenz-Datenfelder 25

U

Übertragen von Daten 9
Uhrzeit 5

V

Verwendung in Gebäuden 21
Virtual Partner 14, 19

W

Wegpunkte, *See* Standorte

Z

Zeit 2 30
Zeitdatenfelder 28
Zeiteinstellungen 29
Ziele 24
Zubehör 5, 31, 33, 33–38
Zurücksetzen des
    Forerunner 39

Die neusten Produktinformationen und Zubehörteile finden Sie auf der Garmin-Website unter www.garmin.com.

© 2009 Garmin Ltd. oder deren Tochterunternehmen

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Großbritannien

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Sijhih, Taipei County, Taiwan

Teilenummer 190-00700-32 Rev. C